

# ГЛАВА I ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО РУКАМИ (ТЭ-ВАЗА)

## 1 МОРОТЭ-СЭОЙ-НАГЭ (MOROTE-SEOI-NAGE)

### Обозначение

Перевод с японского: «Бросок наваливанием на спину обеими руками» («моро» - обеими (руками), «тэ» - рука, «сэ» - спина, «сэой» - взваливать, поднимать, «нагэ» - бросок по восходяще-нисходящей траектории).

Отечественное обозначение: «Бросок через спину с захватом рукава и разноименного отворота» (в целом соответствует образному описанию броска при переводе с японского языка).

### Принцип выполнения

Тори, используя реакцию уке или его перемещение вперед, отшагивает назад, выводит уке из равновесия в направлении вперед, вынуждая его для сохранения равновесия приподняться на носках и выпрямиться. Затем тори посыпает локоть руки, держащей захват за разноименный отворот уке, в область подмышки захваченной за рукав руки уке, одновременно выполняет разворот на 180 градусов, приседает и плотно прижимает верхнюю часть туловища уке к своей спине.

Таким образом, центр тяжести тори оказывается ниже центра тяжести уке, что позволяет тори при выпрямлении своих ног создать силу, подбивающую бедра уке назад вверх. Одновременно тори выполняет наклон туловища вперед и тянет обеими руками уке вниз. В результате создается пара сил, разворачивающая тело уке вокруг его центра тяжести, и уке падает на спину перед тори по восходяще-нисходящей траектории.

### Состав техники

*Кудзуши*: тори, уступая шагающему правой ногой вперед уке, выполняет шаг левой ногой назад по диалоги к средней линии. В момент переноса веса тела уке на правую ногу тори ставит свою правую ногу перед правой ногой уке с внутренней стороны и, используя усилие ног и тягу руками вперед-вверх, приподнимает уке и выводит его из равновесия вперед в сторону, вынуждая его для сохранения равновесия выпрямиться и приподняться на носках.

*Цукими*: тори, сгибая правую ногу в колене, разворачивается на передней части правой стопы влево на 180 градусов, посыпает свою левую ногу назад по кругу и ставит ее перед левой ногой уке с внутренней стороны. В этот момент тори, послав свой правый локоть под правую подмышку уке, приседая, плотно прижимает обеими руками верхнюю часть туловища уке к своей спине.

*Каке*: тори, выпрямляя ноги в коленях, подбивает тазом бедра уке, одновременно выполняя наклон туловища вперед, тянет обеими руками вниз и бросает уке с большой амплитудой по круговой траектории через правое плечо.

## **Ключевые точки**

1. Тори выводит уке из равновесия вперед и в сторону, в результате чего уке должен оказывается стоящим на носках с полностью выпрямленным туловищем (рисунок 1.1).
2. Тори выполняет разворот на 180 градусов на передней части правой стопы.
3. После разворота на 180 градусов ступни тори располагаются параллельно друг другу, с внутренней стороны стоп уке и перед ними на расстоянии, обеспечивающем сохранение положения выведения уке из равновесия (uke не должен опуститься на пятки).
4. После разворота ноги тори согнуты в коленях, его поясница находится на уровне бедер уке, туловище тори расположено строго вертикально (рисунки 1.2 и 1.3).
5. Тори плотно прижимает верхнюю часть туловища уке к своей спине.
6. Тори выполняет наклон туловища и подбив тазом одновременно.

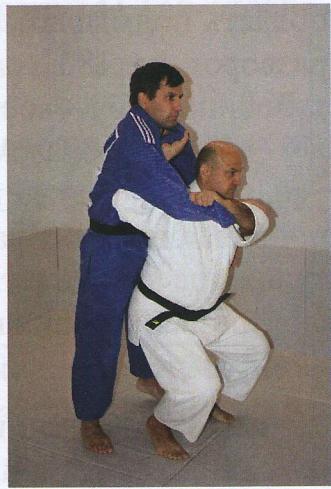
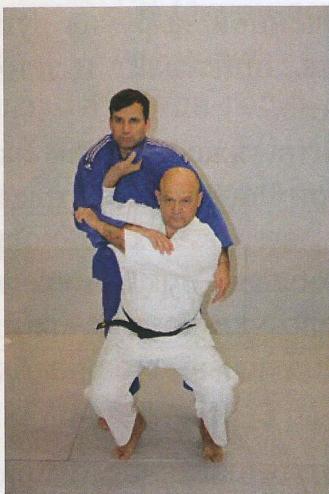
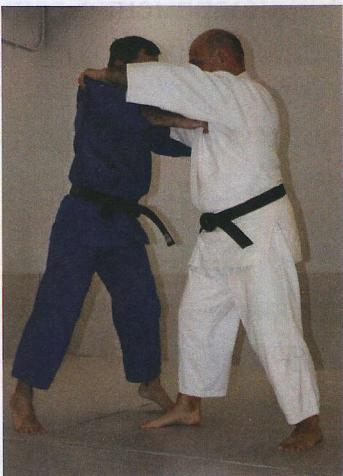


Рисунок 1.1

Рисунок 1.2

Рисунок 1.3

## **2 ИППОН-СЭЙ-НАГЭ (IPPON-SEOI-NAGE)**

### **Обозначение**

Перевод с японского: «Бросок наваливанием на спину с захватом одной руки» («иппон» - одна (рука), «сэ» - спина, «сэй» - взваливать, поднимать, «нагэ» - бросок по восходящему-нисходящей траектории).

Отечественное обозначение: «Бросок через спину с захватом руки на плечо» (в целом соответствует образному описанию броска при переводе с японского языка).

## **Принцип выполнения**

Тори выводит уке из равновесия в направлении вперед в сторону, при этом уке, пытаясь сохранить равновесие, вынужден выпрямиться и приподняться на носках, затем выполняет разворот на 180 градусов, одновременно отпуская захват за отворот и посылая освободившуюся руку локтевым сгибом в область подмышки захваченной за рукав руки уке, сгибает ноги в коленях, подсаживаясь под центр тяжести уке, и плотно прижимает верхнюю часть туловища уке к своей спине.

Таким образом, центр тяжести тори оказывается ниже центра тяжести уке, что позволяет тори при выпрямлении своих ног создать силу, подбивающую бедра уке назад-вверх. Одновременно тори выполняет наклон туловища вперед и тянет обеими руками уке вниз. В результате создается пара сил, разворачивающая тело уке вокруг его центра тяжести, и уке падает на спину перед тори по восходящей-нисходящей траектории.

## **Состав техники**

*Кудзуми:* тори, отступая от шагающего правой ногой вперед уке, выполняет шаг левой ногой назад по диалоги к средней линии. В момент переноса веса тела уке на правую ногу тори ставит свою правую ногу перед правой ногой уке с внутренней стороны. Одновременно тори вытягивает уке двумя руками вперед-вверх, слегка разводя свои руки в стороны и используя усилие ног. В результате уке выводится из равновесия вперед в сторону и для сохранения равновесия вынужден выпрямиться и приподняться на носках.

*Цукими:* тори отпускает захват правой руки на отвороте и разворачивается на передней части правой стопы влево на 180 градусов, посыпает свою левую ногу назад по кругу и ставит ее перед левой ногой уке с внутренней стороны, сгибает колени и располагает свою поясницу на уровне бедер уке. Одновременно тори посыпает свою правую руку под правую подмышку уке и за счет тяги левой руки вниз вставляет правое плечо уке в локтевой сгиб своей правой руки, фиксируя правое плечо уке, и плотно прижимает к своей спине верхнюю часть туловища уке.

При этом тори не захватывает правой рукой левый рукав уке, а плотно прижимает правую руку уке к себе за счет поворота правого предплечья вокруг оси внутрь (правая кисть тори располагается мизинцем к себе).

*Каке:* тори, выпрямляя ноги в коленях, подбивает тазом бедра уке, одновременно выполняя наклон туловища вперед, тянет обеими руками вниз, прижимая свой правый локоть к себе, и бросает уке с большой амплитудой по круговой траектории через правое плечо.

## **Ключевые точки**

1. Тори выводит уке из равновесия вперед, в результате чего уке должен оказываться стоящим на носках с полностью выпрямленным туловищем (рисунок 1.4).
2. Тори выполняет разворот на 180 градусов на передней части правой стопы.

3. После разворота на 180 градусов ступни тори располагаются параллельно друг другу, с внутренней стороны стоп уке и перед ними на расстоянии, обеспечивающим сохранение выведения уке из равновесия (uke не должен опуститься на пятки) (рисунки 1.5 и 1.6).



Рисунок 1.4

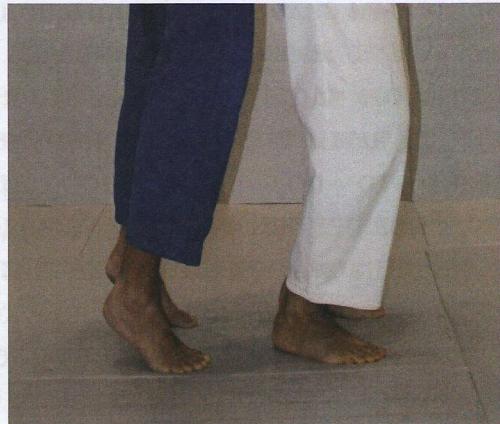


Рисунок 1.5

4. После разворота ноги тори согнуты в коленях, его поясница находится на уровне бедер уке, туловище тори расположено строго вертикально (рисунок 1.7).

5. Тори плотно прижимает верхнюю часть туловища уке к своей спине.

6. Тори фиксирует правую руку уке, прижимая к себе за счет поворота своего правого предплечья внутрь (правая кисть тори развернута мизинцем к себе) (рисунок 1.8).

7. Тори выполняет наклон туловища и подбив тазом синхронно.

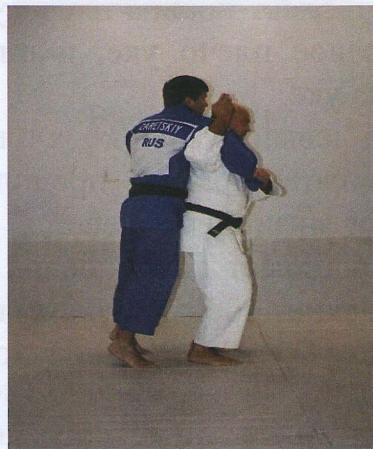


Рисунок 1.6

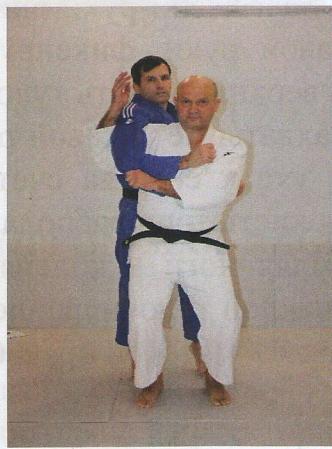


Рисунок 1.7

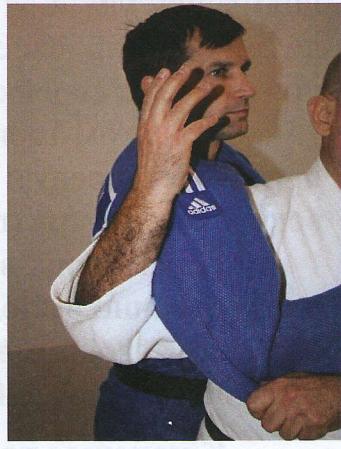


Рисунок 1.8

## **Примечание**

Бросок включен в состав формы (ката) демонстрации бросков НАГЭ-НО-КАТА.

В указанной форме данная техника используется в качестве защиты от удара кулаком сверху в голову (в темя).

В отличие от описанного выше варианта выполнения броска, тори выводит уке из равновесия, используя его атакующее движение. Для этого тори уходит с линии атаки, шагая правой ногой вперед к правой ноге уке, скользящим движением своей левой ладони от плеча к локтю атакующей руки захватывает правый рукав уке в средней части изнутри и вытягивает уке вперед в плоскости удара.

После разворота на 180 градусов тори выполняет захват правой рукой на плече уке. Одновременно с наклоном туловища вперед тори подбивает тазом бедра уке, тянет обеими руками уке вниз и бросает его перед собой на спину.

## **3 СЭОЙ-ОТОШИ (SEOI-OTOSHI)**

### **Обозначение**

Перевод с японского: «Сбрасывание после взваливания на спину» («сэой» - взваливать (наваливать) на спину, «отоши» - опускать сверху вниз, ронять, сбрасывать).

Отечественное обозначение: «Бросок через спину с колен» (в целом соответствует образному описанию броска при переводе с японского языка).

### **Принцип выполнения**

Тори выводит уке из равновесия в направлении вперед, выполняя тягу руками также, как при выполнении техники «Сэой-нагэ», разворачивается на 180 градусов и быстро отпускается на колени. Уке плотно прижимается к спине тори, а тори оказывается под центром тяжести Уке, что позволяет ему за счет синхронного выполнения тяги руками и разворота туловища бросить уке перед собой на спину по кратчайшей траектории сверху вниз.

### **Состав техники**

*Кудзуми:* тори, отступая от шагающего правой ногой вперед уке, выполняет шаг левой ногой назад по диагонали к средней линии. В момент переноса веса тела уке на правую ногу тори ставит свою правую ногу перед правой ногой уке с внутренней стороны. Одновременно тори вытягивает уке руками вперед и вверх, слегка разводя свои руки в стороны и используя усилие ног. В результате уке выводится из равновесия вперед и для сохранения равновесия вынужден выпрямиться и приподняться на носках.

*Цуками:* тори быстрым движением разворачивается на передней части правой стопы влево на 180 градусов и опускается на колени, посыпая свой правый локоть под правую подмышку уке и плотно прижимая уке обеими руками к своей спине.

*Каке:* тори тянет уке руками по кратчайшей траектории вниз, одновременно разворачиваясь влево, и бросает уке перед собой на спину.

## **Ключевые точки**

1. Тори выводит уке из равновесия вперед, в результате чего уке для сохранения равновесия вынужден приподняться на носках с полностью выпрямленным туловищем (рисунок 1.9).
2. Тори быстрым движением выполняет разворот на 180 градусов на передней части правой стопы и опускается на колени.
3. Тори посыпает свой правый локоть под правую подмышку уке и плотно прижимает уке обеими руками к своей спине (рисунок 1.10).
4. Тори, синхронизируя тягу обеих рук и разворот своего туловища влево, бросает уке перед собой на спину по кратчайшей траектории сверху вниз.

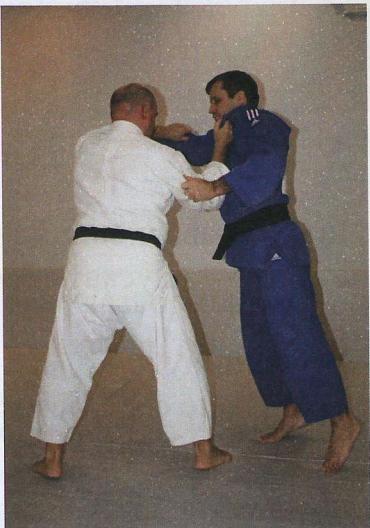


Рисунок 1.9

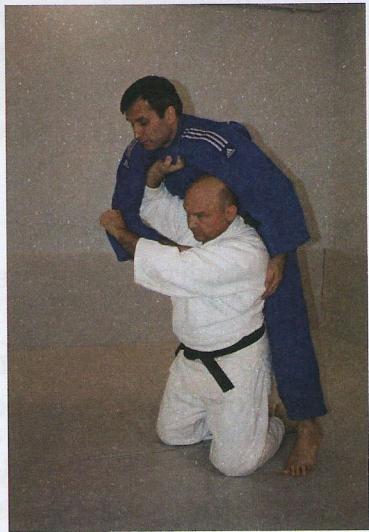


Рисунок 1.10

## **4 ТАЙ-ОТОШИ (TAI-OTOSHI)**

Перевод с японского: «Сбрасывание (опрокидывание) туловища» («тай» - туловище, «отоши» - опускать сверху вниз, ронять, сбрасывать).

Российское обозначение: «Передняя подножка».

В японском обозначении подчеркивается принцип - «Сбрасывать (опрокидывать) туловище уке сверху вниз».

При этом в японском обозначении не делается акцент на ведущей роли атакующей ноги тори. В отличие от российского обозначения в японском обозначении данная техника не определяется как «подножка» и относится к группе бросков, выполняемых в основном не ногами (*аши-вадза*), а руками (*тэ-вадза*).

## **Принцип выполнения**

Тори использует движение уке назад и в тот момент, когда шагающая назад правая нога уке проходит рядом с левой ногой уке, тори обеими руками выводит уке из равновесия, вытягивая его вперед-вверх.

Затем тори разворачивается влево и, принимая широкую стойку, ставит свою правую ногу перед правой ногой уке, продолжая обеими руками вытягивать уке вперед-вверх.

Таким образом, центр тяжести уке оказывается выше центра тяжести тори, что позволяет тори создать пару сил: руки совместно с наклоном туловища создают силу, направленную вниз, а усилие ног, передаваемое через правое бедро тори, направлено вверх.

В результате тори бросает уке по восходяще-нисходящей траектории прямо перед собой.

## **Состав техники**

*Кудзуми:* в момент, когда уке шагает назад правой ногой, тори шагает правой ногой на среднюю линию перед уке и, вытягивая уке обеими руками вперед-вверх, выводит его из равновесия. В результате уке не успевает перенести свой вес на правую ногу и приподнимается на пальцах ног.

*Цукюри:* тори переносит вес своего тела на правую ногу, разворачивается влево и круговым движением ставит свою левую ногу рядом со своей правой ногой. Одновременно тори продолжает тянуть уке вперед-вверх двумя руками.

Затем тори ставит правую ногу перед правой ногой уке и одновременно, выполняя небольшой присед и принимая устойчивую стойку, продолжает вытягивать уке вперед-вверх.

*Каке:* после того, как уке полностью выведен из равновесия, тори тянет обеими руками вниз и, используя силу ног и туловища, бросает уке по восходяще-нисходящей траектории прямо перед собой.

## **Ключевые точки**

1. Тори выводит уке из равновесия в момент, когда правая нога уке при выполнении шага назад проходит рядом с его левой ногой (уке не должен успеть перенести свой вес на правую ногу).

2. Тори после разворота принимает широкую и устойчивую стойку с небольшим приседом (рисунок 1.11).

3. Спина и поясница тори после разворота не должны касаться уке (рисунок 1.12).

4. Тори не должен разворачивать уке руками влево, чтобы исключить возможность его разворота влево с постановкой его левой ноги назад для выполнения защиты (рисунок 1.13).

5. Тори выполняет бросок после полного выведения уке из равновесия вперед.

6. Для выполнения броска тори должен соединить силу рук, ног и туловища.

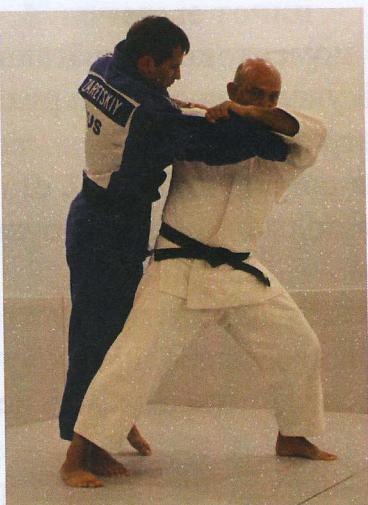


Рисунок 1.11

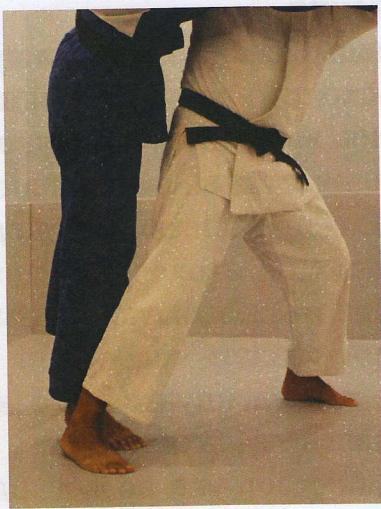


Рисунок 1.12

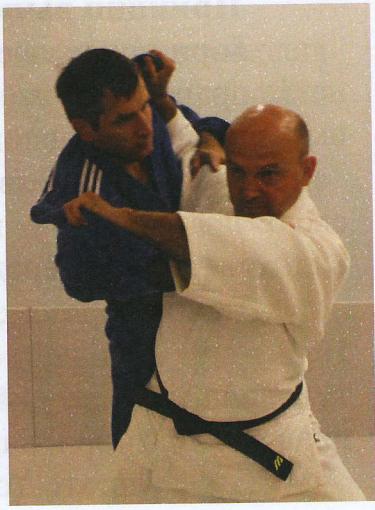


Рисунок 1.13

## 5 КАТА-ГУРУМА (КАТА-GURUMA)

### Обозначение

Перевод с японского: «Колесо через плечи» («ката» - плечо (плечи), «гурума» - колесо).

Отечественное обозначение: «Бросок через плечи (мельница)» (в целом соответствует описанию броска при дословном переводе с японского языка).

### Принцип выполнения

Тори выводит уке из равновесия в направлении вперед и, «подныривая» под него, упирается плечом в низ живота уке, посыпая руку между ног уке и накладывая ее на заднюю поверхность бедра шагающей вперед ноги уке.

Выпрямляя ноги в коленях, разгибая туловище и синхронно работая руками, тори взваливает уке себе на плечи и затем, разворачивая его вокруг своей шеи, бросает уке по диагонали перед собой по круговой траектории.

Для успешной реализации данной техники точка опоры плеча тори должна быть в области под поясом уке, то есть под его центром тяжести. Именно это условие позволяет тори взвалить уке себе на плечи, а затем выполнить бросок за счет применения пары сил: первая сила - тори тянет одной рукой уке за локоть вниз к себе, а вторая сила - другой рукой толкает внутреннюю часть бедра уке в направлении броска

### Состав техники

*Кудзуми:* тори использует ситуацию, когда уке шагает на него. В момент, когда уке шагает вперед правой ногой, тори выполняет большой шаг назад левой ногой и вытягивает уке на себя, разворачиваясь влево и выводя уке из равновесия вперед-вверх за счет тяги руками. В результате вес тела уке переносится на правую ногу, и он теряет равновесие в направлении вперед.

*Цукuri:* тори шагает правой ногой на встречу уке и ставит ее рядом с правой ногой уке изнутри, сгибает ноги в коленях, наклоняет туловище, упирается правым плечом в низ живота уке. Одновременно тори продолжает

вытягивать уке вперед-вверх левой рукой, а правую руку посыпает между ног уке и накладывает кисть правой руки на заднюю поверхность правого бедра уке и притягивает уке к себе.

*Kake:* тори меняет направление тяги левой рукой, начиная тянуть вниз к своему левому бедру и синхронно подтягивая левую ногу ближе к своей правой ноге. Одновременно тори одним движением выпрямляет ноги, разгибает туловище и поднимает голову. В результате тело уке перекатывается на плечи тори, а уке, сопротивляясь атаке тори, прогибается в пояснице.

Продолжая движение, тори поднимает уке вверх, тянет правый локоть уке вниз левой рукой и одновременно толкает правой рукой от себя вверх его правое бедро, разворачивая туловище укэ вокруг своей шеи, и сбрасывает его через левое плечо перед левой ногой с большой амплитудой по круговой траектории.

### Ключевые точки

1. Тори в момент шага уке вперед правой ногой выводит его из равновесия с переносом веса тела уке на правую ногу.
2. Тори шагает правой ногой на встречу уке и упирается правым плечом правое бедро уке (рисунок 1.14).
3. Тори единым движением выпрямляет ноги, разгибает туловище и поднимает голову, взваливая уке себе на плечи, синхронно подтягивая левую ногу ближе к своей правой ноге (рисунок 1.15).
4. Уке в момент взваливания его на плечи тори сопротивляется, прогибаясь в пояснице.

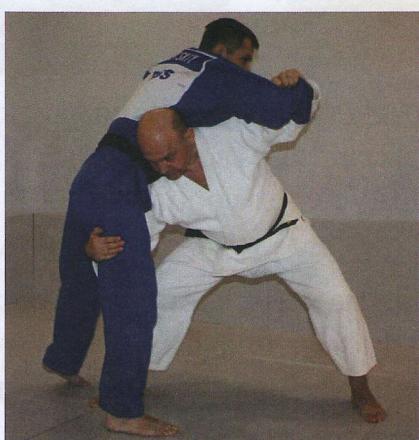


Рисунок 1.14

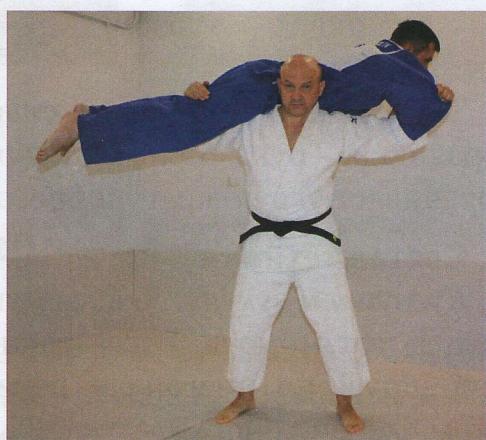


Рисунок 1.15

5. Тори, вращая укэ вокруг своей шеи, сбрасывает его через левое плечо перед левой ногой по диагонали с большой амплитудой по круговой траектории.

### Примечание

Бросок включен в состав формы (ката) демонстрации бросков НАГЭ-НО- КАТА (*раздел тэ-ваза*).

Отличительной особенностью демонстрации данной техники в ката является то, что тори на втором шаге перехватывает захват за рукав уке с внешней стороны на захват рукава с внутренней стороны для повышения эффективности тяги при выведении уке из равновесия, а также при выполнении заключительной фазы броска.

## **6 ТЭ-ГУРУМА (TE-GURUMA) (вариант выполнения SUKUI-NAGE)**

### **Обозначение**

Перевод обозначения техники «СУКУИ-НАГЭ» с японского: «Бросок руками зацепом снизу» («сукуй» - черпать, зачерпывать рукой (руками), «нагэ» - бросок по восходящему-нисходящей траектории).

Перевод с японского техники «ТЭ-ГУРУМА» (как варианта техники «сукуй-нагэ»): «Круговой переворот руками» («тэ» - рука (руками), «гурума» - колесо).

Отечественное обозначение: «Боковой переворот» (в целом соответствует образному описанию броска при дословном переводе с японского языка).

### **Принцип выполнения**

Эта техника применяется в качестве контрприема при попытке уке атаковать такими бросками, как «учи-мата», «хараи-гоши» или «о-сото-гари». В тот момент, когда уке начинает атаковать, тори защищается, шагая за спину уке, сгибая ноги в коленях и посылая свою руку между ног уке сзади. Тори подшагивает вплотную к уке, прижимает обеими руками его туловище к себе и затем, подбивая уке тазом вверх и прогибаясь в пояснице назад, поднимает его вверх.

За счет пары сил (первая сила - рука между ног уке поднимает его вверх, а вторая сила - рука тори, выполняющая захват за отворот, тянет вниз) тори разворачивает уке по кругу и бросает на спину перед собой.

### **Состав техники**

*Кудзуми и цукури:* уке вытягивает тори на себя, заставляя его двигаться вперед. В тот момент, когда тори шагает вперед правой ногой, уке шагает правой ногой по диагонали перед тори, принимая положение для атаки броском «хараи-гоши».

В ответ тори защищается, шагая левой ногой за спину уке, сгибая ноги в коленях и посылая левую руку сзади между ног уке. Тори плотно прижимает обеими руками туловище уке к себе, энергично шагает правой ногой в направлении перед уке.

*Каке:* тори подбивает уке тазом и поднимает его вверх, прогибаясь в пояснице, объединяя в единый импульс энергию своего шага правой ногой и выпрямления ног в коленях. Одновременно тори зачерпывающим движением подхватывает уке левой рукой вверх, правой рукой тянет вниз и, разворачивая уке по кругу, бросает на спину перед собой.

## **Ключевые точки**

1. В тот момент, когда тори шагает вперед правой ногой, уке шагает правой ногой по диагонали перед тори, принимая положение для атаки броском «хараи-гоши» (рисунок 1.16).
2. Тори защищается от атаки уке «хараи-гоши», шагая левой ногой за спину уке, сгибая ноги в коленях и посыпая левую руку между ног уке сзади (рисунок 1.17).
3. Тори подбивает уке тазом и поднимает его вверх, прогибаясь в пояснице, объединяя в единый импульс энергию своего шага правой ногой и выпрямления ног в коленях (рисунок 1.18).
4. Одновременно тори зачерпывающим движением подхватывает уке левой рукой вверх, правой рукой тянет вниз и, разворачивая уке по кругу, бросает на спину перед собой.



Рисунок 1.16

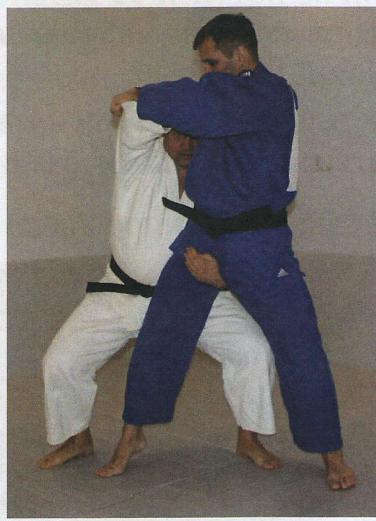


Рисунок 1.17

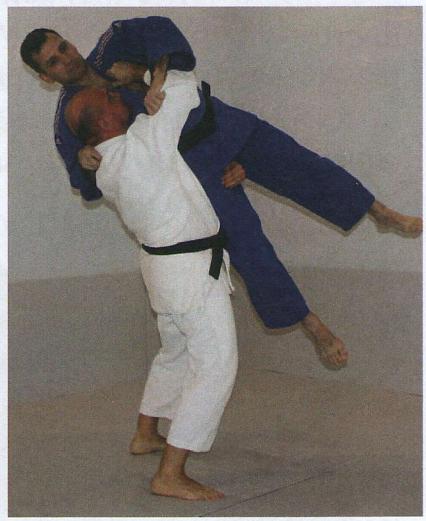


Рисунок 1.18

## **7 МОРОТЭ-ГАРИ (MOROTE-GARI)**

### **Обозначение**

Перевод с японского: «Бросок рывком обеими руками на себя» («моро» - обе (обеими), «тэ» - рука (руками), «гари» - резкое подрезающее движение по направлению к себе, «подрезать серпом»).

Отечественное обозначение: «Бросок захватом двух ног» (в целом соответствует описанию броска при дословном переводе с японского языка).

### **Принцип выполнения**

При попытке взять захват тори подбивает руки уке снизу-вверх, обеспечивая себе возможность вплотную приблизиться к уке, захватывает обеими руками обе ноги уке снаружи и упирается плечом в грудь уке. Одновременно воздействуя на уке в двух противоположных направлениях - толкая вперед плечом (первая сила) и притягивая ноги уке на себя и в стороны (вторая сила) - тори бросает уке перед собой на спину.

## **Состав техники**

**Кудзуши:** тори, используя ситуацию, когда уке, намереваясь взять захват, приближается к нему с вытянутыми вперед руками, подбивает их в области запястья снизу-вверх. В результате вес тела уке смещается на передние части его стоп, он слегка приподнимается и наклоняется вперед, теряя устойчивое положение.

**Цукури:** в это момент тори быстрым движением шагает правой ногой между ног уке, подставляет левую ногу к своей правой ноге, сгибает ноги в коленях, прижимая правое плечо к груди уке и захватывает его бедра сзади обеими руками.

**Каке:** одновременно толкая правым плечом верхнюю часть туловища уке вперед и притягивая его ноги к себе, тори бросает уке на спину прямо перед собой.

## **Ключевые точки**

1. Тори выводит уке из равновесия вперед, подбивая его руки в области запястья снизу-вверх (рисунок 1.19).

2. Тори быстрым движением сгибает ноги в коленях, прижимает правое плечо к груди уке и захватывает его ноги сзади снаружи обеими руками (рисунки 1.20 и 1.21).

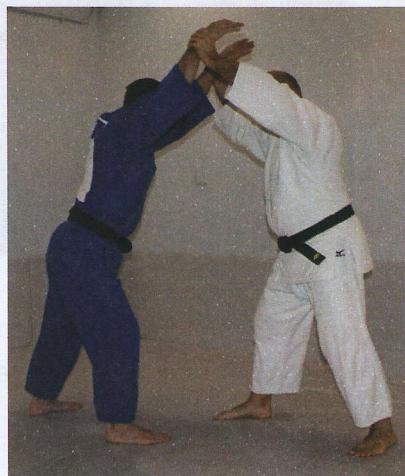


Рисунок 1.19

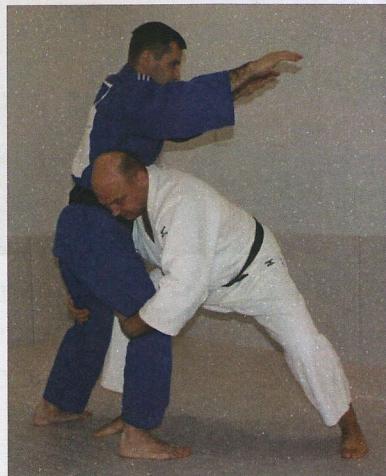


Рисунок 1.20

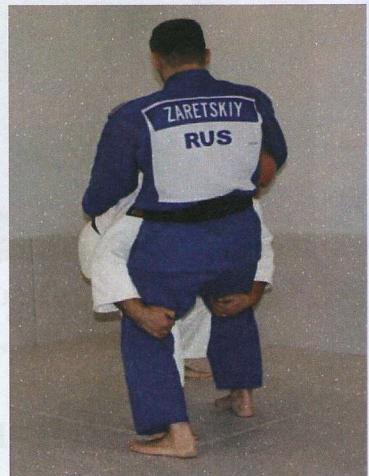


Рисунок 1.21

3. Тори, одновременно толкая правым плечом верхнюю часть туловища уке вперед и притягивая его ноги к себе, бросает уке на спину прямо перед собой.

## **8 КУЧИКИ-ТАОШИ (KUCHIKI-TAOSHI)**

### **Обозначение**

Перевод с японского: «Опрокидывание трухлявого дерева» («кучики» - гнилое дерево, «таоши (даоши)» - валить, опрокидывать).

Отечественное обозначение: «Бросок захватом одной ноги».

Образное обозначение броска на японском языке подчеркивает принцип выполнения техники - «опрокидывание».

Следует подчеркнуть разницу между созвучным обозначением способа воздействия на уке - «отоши», которое предусматривает, что предмет опускается именно сверху вниз, то есть изначально предмет должен быть приподнят над поверхностью.

В случае «таоши (даоши)» бросок выполняется без увеличения начальной высоты общего центра тяжести уке, то есть, образно говоря, «трухлявое дерево» не выдергивается из земли, а сразу валиться на землю.

### **Принцип выполнения**

Тори широко шагает назад и тянет обеими руками уке вперед-вниз, вынуждая его для сохранения равновесия согнуть ноги в коленях и слегка наклонить туловище вперед.

Затем тори прекращает тягу и дает возможность уке восстановить стойку. В этот момент тори делает широкий шаг вперед за разноименную (опорную) ногу уке, захватывая ее изнутри за подколенный сгиб. Вытягивая одной рукой захваченную ногу вверх (первая сила) и одновременно второй рукой загружая одноименный локоть уке вниз (вторая сила), тори разворачивает тело уке вокруг его центра тяжести и бросает уке на спину.

### **Состав техники**

*Кудзуши:* тори, при выполнении уке шага вперед левой ногой, широко шагает правой ногой назад и тянет уке обеими руками вперед-вниз, вынуждая его для сохранения равновесия согнуть ноги в коленях и слегка наклонить туловище вперед. Затем тори прекращает тягу руками, не препятствуя уке восстановить стойку, и в тот момент, когда уке начинает выпрямлять ноги в коленях и разгибать туловище, тори слегка толкает уке правой рукой назад, вынуждая его для сохранения равновесия отшагнуть левой ногой назад.

*Цукюри:* в этот момент тори быстрым движением (приставным шагом) подтягивает свою правую ногу к своей левой ноге, переносит на нее вес тела и без остановки широко шагает левой ногой вперед за линию правой ноги уке, приседает на обеих ногах и захватывает правой рукой правую ногу уке изнутри за подколенный сгиб.

*Каке:* тори тянет правой рукой правую ногу уке за подколенный сгиб вверх и одновременно тянет левой рукой правый локоть уке вниз, уке выводится из равновесия назад и падает на спину.

### **Ключевые точки**

1. Тори широко шагает правой ногой назад и тянет уке обеими руками вперед-вниз, вынуждая его для сохранения равновесия согнуть ноги в коленях и слегка наклонить туловище вперед (рисунок 1.22).

2. Тори прекращает тягу руками, а уке восстанавливает стойку, выпрямляясь и отшагивая назад левой ногой.

3. Тори быстрым движением (приставным шагом) подтягивает свою правую ногу к своей левой ноге, переносит на нее вес тела и без остановки широко шагает левой ногой вперед снаружи и за линию правой ноги уке.

4. Тори приседает на обеих ногах и захватывает правой рукой правую ногу уке изнутри за подколенный сгиб (рисунки 1.23 и 1.24).

5. Тори одновременно тянет правой рукой правую ногу уке вверх и левой рукой правый локоть уке вниз, выводит уке из равновесия назад и бросает его на спину.

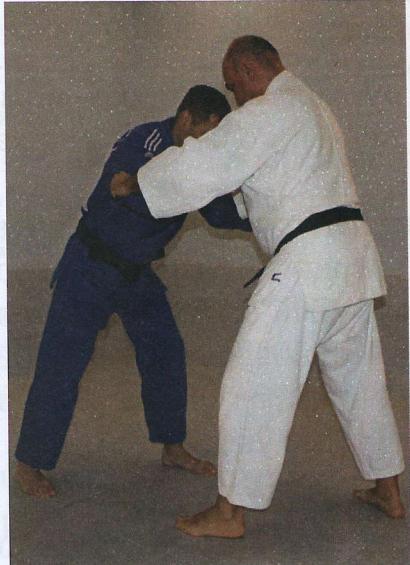


Рисунок 1.22

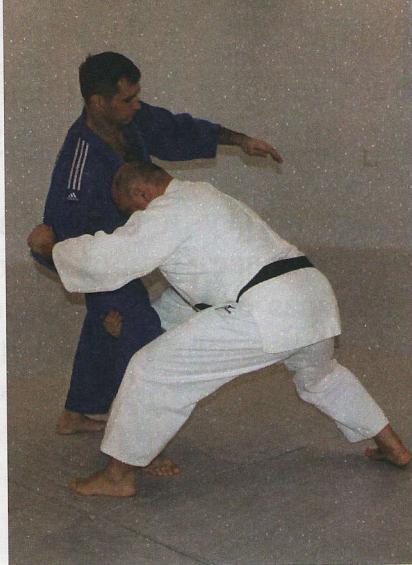


Рисунок 1.23

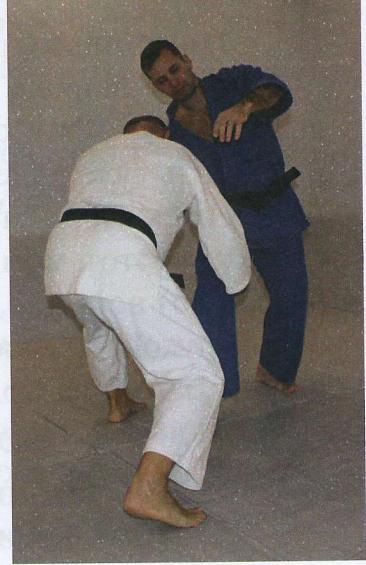


Рисунок 1.24